

# 大学生职业生涯规划书

姓名：陈 XX

学号：2014104011XXX

班级：数学 141 班

联系方式：158XXXXXXXX

# 目录

## 第一章 认识自我

1. 个人基本情况
2. 职业兴趣
3. 性格特征
4. 职业价值观
5. 职业能力（或技能）

自我分析小结

## 第二章 环境分析

- 1、外部环境分析

含家庭、学校、社会、职业环境分析

- 2、目标职业分析

环境分析小结

## 第三章 职业目标与路径设计

1. 职业目标的确定
2. 职业目标的分解与组合
- 3、目标实现的策略路径

## 第四章 具体行动计划

## 第五章 评估调整

1. 评估的内容
2. 评估的时间
3. 规划调整的原则



## 第一章 认识自我

### 个人资料

真实姓名：柯土金

性别：男

年龄：21 岁

籍贯：福建省泉州市

所在学校及学院：莆田学院 XXXX

班级及专业：14 级数学与应用数学专业

学号：2014104011XX

#### 1、个人基本情况

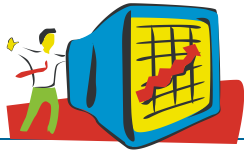
自身条件及性格：做了 MBTI 性格类型与职业偏好的测试。这一性格类型系统分为四个维度，精神关注的方向，外向（E）—内向（I）；收取信息的方式，感觉（S）—直觉（N）；决策的方式，思维（T）—情感（F）；行事方式，判断（J）—知觉（P）。我的测试结果如下：

ESFP（感觉思维情感直觉型）——可能的职业兴趣是保健服务、销售工作/设计，交通工作、管理工作，机械操作、办公室工作——工作环境偏好是注重现实，行动取向、活泼、精力充沛，适应性强，喜欢以人为本、舒适的工作环境。

自己的职业性格属于协作型（会对与人协同工作感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，希望自己能得到同事的喜欢）。

职业技能：有良好的心理素质和高度的热情。教师教育技能还有很大的提升空间，尚处于各项技能完善期

自我感觉，我是个有这温和个性的人，但是多数时候我沉浸在平凡之中，我想要改变，并为之努力着。我既有外向的一面，又有内向的一面。有时候只要有



什么活动，大概都会看到我参加，内向时，可以让人忽略我的存在。但是很多时候我的目标不是很明确，策略不够坚定，行动也常三心二意，因此平时缺乏长进。

## 2. 职业兴趣—喜欢干什么

兴趣爱好	具体行动	优势
教育工作	参加演讲辩论活动	在演讲辩论活动中，锻炼上台讲说的能力，提高团体合作精神，从中认识朋友，扩大交际圈
创业	大一开始准备一些小小的创业活动，如摆摊卖手机贴膜，手机配件等	这是一个互联网创业的时代，具有创业的氛围和条件
策划组织	加入班委会，学生会，社团，担任生活+劳动委员，社团负责人，策划一些活动的流程，演讲活动	统筹、策划集体活动，分工明确，做到事半功倍，合理利用资源

## 3、性格特征—适合干什么

性格及职业价值观	优点	缺点
自信	在各个方面都比别人有优势	有时由于过分自信而显得自大；在没把握的情况下还是自信但最后却没办法达到预想要求
稳重	做事踏实，不会过于轻浮	由于比较稳重而显得保守，无法发挥出自己的潜能
情绪化	比较考虑别人的感受，乐于助人	受身边环境影响比较明显
责任感	做事认真负责，完成任务质量高	要求过高，很多时候让自己不知足
独立自主	凡事能够独立思考，拥有独立完成工作的能力	不懂利用身边的关系，很多事情都太过于自主，走了很多弯路



#### 4、职业价值观—最看重什么

感兴趣，自由，工作自主性和发挥空间大

#### 5、职业能力（技能）—能够干什么

我的职业生涯规划测评报告结果显示我的学习风格是勤奋中带点懒散的类型。

我最擅长的技能是：推理能力、组织能力强，团队协作能力，，

我最薄弱的技能是：语言组织能力，动手能力。

自我分析小结:我是一个学习生活自信，踏实的人，有一定的组织、独立自主能力，有良好的团队协作意识，现在学习的是印刷专业，希望掌握专业的知识技能，成为一名工程师，最后向管理层靠拢。

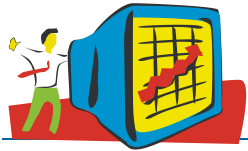
## 第二章 环境分析

### 1、外部环境分析

参考职业生涯规划测评报告建议，对影响职业选择的相关外部环境和目标职业进行系统的分析。

#### (1) 家庭环境

我在一个落后的农村家庭长大，家庭经济不是很富裕，勉强能支撑自己的学业，家里的要求是我在城市能找到一个稳定的工作，能融入都市的生活，还有就是挣钱支持家庭。家里的家族意识很强，尤其是对我这个大学生要求更高，希望我能发扬优秀传统，干出一番事业光宗耀祖。我从小到大一直谨记家庭的期盼，从小学到大学一路还算顺利，但在大学生活中感到一丝迷茫，感觉什么事情也没做好一样。



## (2) 学校环境

现在我所在的数学与应用数学专业在学校还算是特色专业，学校很是重视和优先发展的，就业有保障，但在社会中又算是低端专业，就业率比较低的就业行业，但在学校中的整体学风还不错，自己深有体会。社会实践主要是自己去做些家教兼职活动之类的，在一定程度上提高了一些能力，多少培养一下自己的教师专业技能。

## (3) 社会环境

按学校的说法就业有一定保障，但社会上的行情确实比较难混出头，算是低端行业吧，主要竞争对手是名牌大学的同专业毕业生，竞争还是很激烈的，所以说还是要求我们自己要有过硬的专业知识技能。

## 2、目标职业分析

### (1) 探讨关于未来数学教育的发展趋势。

a. 基于“教育是生存的需要，是发展的需要”这一基本观点，我们深入剖析了教育、教学与教师研究领域中的诸多热点问题，提出发人深省的论断：

1. 素质教育更多的时间和空间需要在学科教学中加以落实。
2. 教学在本质上是在学科内的教与学的活动。
3. 教师需要专门培养，数学专业教育+教育学、心理学的学习 $\neq$ 数学教师。
4. 农村基础教育的“三级分流”不能从根本上解决中国农村教育的发展问题，必须转向完全义务教育和高中阶段的职业教育。

数学的研究对象是空间形式与数量关系。这是解决数学课程改革论争的基本起点和重要依据。

众所周知，2005年春天，针对2001年9月开始实施的义务教育数学课程改革实验，国内出现一些争论，其焦点之一就是“数学是现实的，还是思维想象中的？”

作者立足翔实的论据，指出：数学是研究数量关系和空间形式的一门科学，不管是现实世界的“数量关系和空间形式”，还是思维想象的“数量关系和空间形式”，都属于数学研究的范畴；数学与现实若即若离，一方面，数学从解决自身逻辑的矛盾中得到发展，另一方面，又必须通过与外部世界的接触汲取活力。

以此为基础，作者针对数学的本质问题、数学教育研究的众多热点问题，提出了很多观点。

b. 保留和改造中国数学教育的基础知识、基本技能，增添基本思想和基本活动经验，在关注归纳的教学的同时，调整（但不削弱）演绎的教学，不仅关注分析问



题、解决问题能力的培养，而且也要关注发现问题、提出问题能力的培养。这是中国义务教育数学课程的未来发展之路。

总体看来，数学教育如同数学问题一样需要探究，数学教育规律如同数学规律一样让人着迷。

总体来说，教育之所以需要改革发展，源于教育的两个根本目的，一个是为了学生的未来发展，一个是为了国家的未来发展。从本质上说，我国现行的中小学教育还没有完全摆脱前苏联的影响，是适应计划经济的。而专门人才的培养模式更适应于计划经济，自主发展的培养模式更适应于市场经济。

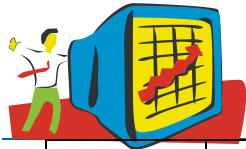
### 第三章 职业目标与路径设计

## 1、职业目标的确定

根据自我分析和环境分析，得出我的职业生涯目标的三个选项：生涯目标 1、生涯目标 2、生涯目标 3，为选择最佳的职业生涯目标，制作决策平衡单如下：

决策平衡单

考虑因素		重视程度 (权重)	职业生涯目标的选择		
			研究生	会计	教师
			分数	分数	分数
自己物质方面的得	1. 收入情形	5	2	7	8
	2. 健康状况	4	8	7	6
	3. 工作时间	4	3	8	8
	4. 休闲生活	3	7	2	4
	5. 未来展望	4	7	7	8
自己精神方面的得	1. 发挥兴趣和能	3	7	6	8
	2. 有成就感	3	7	7	8
	3. 改变生活方式	3	5	4	6
他人物质方	1. 家庭收入	3	5	7	8



面的得	2. 为家人分担家里的事	4	2	6	7
	3. 与家人相处时	2	7	6	8
	4. 与朋友相处时	2	7	7	8
他人精神方面的得	1. 家人自豪	1	8	8	8
	2. 家人认同	2	7	7	8
	3. 家人的担心	2	3	4	5
合计			239	281	324

(备注总分为 350 分，期望底线是 210 分)

结论:根据决策平衡单,职业生涯规划目标教师行业得分最高,会计的职业是其次,我的职业目标是一一将来从事数学教育教学工作。

## 2、职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期,即:近期规划、中期规划和远期规划,并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

(1) 短期目标(大学阶段): 2014 年—2018 年,达到总目标:英语过四级,计算机过二级,拿到专业的学士学位,数学教师技能知识扎实过硬,通过学习实践具备一定的动手能力。

(2) 中期目标: 2019 年—2024 年(毕业后五年),在教育机构或者公立学校任职,担任在职教师一职,投入工作两年月薪水达三千以上。

(3) 长期目标: 2024 年—计划 2029 年(毕业后十年或以上计划),在公立学校或教育机构的事业蒸蒸日上,进入高管层,跨入高收入群体。或者自己在有一定身价后投资教育培训机构,创办属于自己的教育培训机构,创造更多价值。

## 3、职业发展的策略路径





职业发展策略——进入家教培训机构(到厦门、泉州、福州、莆田等地的知名教育机构或公立学校)

职业发展路径——走专家路线&管理路线

具体路径:普通数学教职工——数学备课组组长——中小学数学教育领域专家——机构或公立学校管理层

## 第四章 具体行动计划

### 1. 短期目标的具体实施计划

年级	致力方向	目的	具体目标
大二	基础课程、专业课程和活动相结合为主, 兼职实践为辅	为大三学习专业知识提供基础, 并在学习活动之间	拿到全国大学生英语四证书; 计算机一级二级证书
大三	专业知识学习; 开始为考教师做准备	提高专业知识水平; 为培养教师技能全力起跑	参加各项专业竞赛, 例如: 教师技能大赛, 开始去教育机构做实习工作
大四	实习; 考教师	了解教育机构和公立学校的运作; 考教师的全力冲刺过程;	考取公立学校的在职教师职务

### 2. 中长期目标的具体实施计划

工作之路:

- 下班之后, 我会继续学习专业知识, 让自己的知识更加全面。
- 积极请教前辈, 因为他们的经验是可贵的, 然后结合自己的知识, 对产品深入研究。



- 努力工作，这样才会让领导注意到我，博取提升的机会。
- 建立良好的交际网，同事聚餐，公司举办的活动，我都尽量参加。
- 能力得到了锻炼，也积累了经验。
- 自己无论在经济上、技能上有一定资本，也裴炎了自己的人脉，向管理层挺进。

### 3. 后期目标的具体实施计划

此时自己在经济上在经济上已比较富足，我会让自己管理的机构或者学校有更多的就业机会，带动中小学教育的发展。自己也给家乡贫困学校捐赠物资，捐建学校。

我还会持续关注数学教育行业的发展，继续致力于数学教育行业的研究，尤其是新世纪下的数学教育方式，缩进我国与发达国家之间的差距！

## 第五章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

### 1. 评估的内容

(1) 职业目标评估。

假如一直公立学校的在职教师不好考，那么我将向教育机构方面发展，家教机构领域是每个城市的普遍课外辅导机构。

(2) 职业路径评估。



因为我本科学习的专业知识和研究生的方向都集中在数学教育领域，故有突发事况只能在这个范围内选择。

(3) 实施策略评估。

如果我由于突发的健康事故而不能从事数学教育行业，那我就经营一些自己的小店，或加入电子商业。

(4) 其他因素评估。

因为不同的因素作相应的调整。

## 2. 评估的时间

在一般情况下，我定期一年评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

## 3. 规划调整的原则

调整也局限在数学领域，因为我的本科就在这个方向上，当然在成为一名数学教师之后，我更偏向管理者方向转变，自己请人去创造更多的财富！